

# Qualitas Vitae

## EN TEMPORADA

Sistema inmunitario:  
el guardián del organismo

## TE INTERESA

Nutrición y salud  
hormonal femenina

## IDEAS & ECO-RECETAS

El sabor de casa,  
Caldo Vegetal



# Alimentación **plant-based BIO**



**Hamburguesas Vegetales · Tofu · Seitán · Burveg · Bebidas Vegetales  
Eco-snacks · Panes y tostadas · Croquetas · Cereales y galletas**

# Qualitas Vitae

## EDITORIAL

Nos renovamos. Este número de nuestra revista llega hasta ti con *nueva cara*: nueva cabecera, reorganización de las secciones, nuevos contenidos... Todo para acompañar una renovación más amplia, la que estamos implementando en la imagen de nuestro catálogo de productos y que está llegando, de forma paulatina, a las estanterías de herbolarios, parafarmacias y farmacias.

En un mundo donde las necesidades y las expectativas de los consumidores no paran de evolucionar es necesario que las marcas se mantengan al frente de esas transformaciones. En Soria Natural siempre hemos valorado la conexión con nuestros clientes y eso nos ha impulsado a dar este paso importante: un cambio absoluto de imagen.

Nuestro packaging es ahora más intuitivo y fácil de entender, para que los consumidores puedan identificar rápidamente qué producto buscan y comprender sus beneficios.

Este rediseño no es sólo una actualización, es un reflejo de nuestra capacidad para evolucionar, adaptarnos y liderar un mercado en constante cambio. Pero, aunque cambiamos por fuera, en nuestro interior seguimos siendo los de siempre. Nuestra misión y nuestros valores permanecen intactos. La calidad y la efectividad de nuestros productos siguen estando en el centro de todo lo que hacemos.

---

**EQUIPO EDITORIAL** Rafael Esteban, José Antonio Esteban, Carlos Gonzalo, Fidel García y Ana Tarancón **REDACCIÓN** Sandra Romero y Mónica Calvo **MAQUETACIÓN** Paola Resano y Alberto Pérez **DPTO. DISEÑO** Javier Caballero **COLABORADORES Y ASESORES** Nerea Rivera, Óscar Suances, María Conde, Marta Febrel y Laura Palacios.

### EDITA

Soria Natural S.A. La Sacea, s/n - 42162 Garray (Soria)  
Telf. 975 25 20 46 - [www.sorianatural.es](http://www.sorianatural.es)

### IMPRIME

Jomagar S.L. DEP. LEGAL SO-53/2002 ISSN 1695-3746

### FÓRMATE CON NOSOTROS

[www.sorianaturalformacion.com](http://www.sorianaturalformacion.com)

¡SÍGUENOS EN...!



## EN ESTE NÚMERO

### EN PORTADA

4. Plantas medicinales, una solución para cada problema

### RUTINAS SALUDABLES

6. ¿Por qué estoy taaaaan cansad@? 7 claves para cambiar la marcha

### EN TEMPORADA

8. Sistema inmunitario: el guardián del organismo

### CUÍDATE

10. Ginkgo, 5 curiosidades

11. Todo lo que debes saber sobre la tos

### TE INTERESA

12. Nutrición y salud hormonal femenina ¿cómo afecta lo que comes?

### DIETA

14. Los imprescindibles para mantener un peso saludable

### VIVIR CON SALUD

16. Tengo acidez, ¿qué hago?

### PLANTAS PARA TU BIENESTAR

18. Ashwaganda, una planta adaptógena

### IDEAS & ECO-RECETAS

20. Tres postres veganos

22. El sabor de casa, Caldo Vegetal

### TOMA NOTA

24. Sellos en el etiquetado, garantía de calidad

### ACTUALIDAD

26. I+D+i nuevos proyectos

# PLANTAS MEDICINALES

Desde la antigüedad, las plantas medicinales han sido fundamentales para el cuidado de la salud. Civilizaciones como la egipcia, la china o los indígenas americanos utilizaron las plantas para aliviar el dolor y mejorar su bienestar. Hoy, ese saber ancestral es una ciencia, la **fitoterapia**. La investigación continua lleva cada día a un mayor conocimiento de las plantas y su uso farmacológico, siendo en algunos casos la primera elección por su efectividad y, en otros, un buen complemento a otros tratamientos.

## ¿Cómo se extrae lo mejor de cada planta?

Las plantas contienen **principios activos**, compuestos químicos que son los responsables de sus efectos terapéuticos. Para obtenerlos se pueden utilizar diferentes métodos de extracción.

Dependerá de la clase de planta, de la parte utilizada, del tipo y concentración de principios activos y de sus propiedades farmacológicas.

## HAZ UN USO SEGURO Y RESPONSABLE

Aunque su origen sea natural, las plantas medicinales no están exentas de riesgos. Hay algunos aspectos que debes tener en cuenta:

### ATENTO AL MODO DE USO

Sigue las instrucciones de uso recomendadas. Tomar una cantidad inadecuada puede tener consecuencias y efectos secundarios sobre tu salud. Del mismo modo, una dosis insuficiente puede no ser efectiva.

### BUSCA EL CONSEJO PROFESIONAL

La supervisión profesional es muy importante. Ten en cuenta que algunas plantas pueden ser incompatibles con determinadas condiciones de salud. Ante un tratamiento médico, informa si estás tomando plantas medicinales, podrían interaccionar.

### EMBARAZO Y LACTANCIA

Apenas existen estudios sobre el uso de algunas plantas durante estos periodos, por lo que podrían afectar al feto o al bebé.

## UNA SOLUCIÓN PARA CADA PROBLEMA

### DEFENSAS

**Equinácea:** ayuda a fortalecer las defensas.

**Tomillo:** antiséptico y antibacteriano.

### SALUD RESPIRATORIA

**Eucalipto:** expectorante y descongestionante.

**Malvasisco:** antitusígeno y protector de las mucosas.

### DESCANSO Y RELAX

**Valeriana:** alivia el insomnio y reduce la ansiedad.

**Lavanda:** calma los nervios y promueve el sueño.

### SALUD RENAL

**Rompepiedras:** ayuda a eliminar los cálculos renales.

**Vara de oro:** antiséptica de las vías urinarias.

### MENTE Y ENERGÍA

**Ginkgo biloba:** neuroprotector, aumenta la oxigenación cerebral.

**Ginseng:** mejora la resistencia física y mental.

### HUESOS Y ARTICULACIONES

**Harpagofito:** alivia el dolor muscular y articular.

**Cúrcuma:** antiinflamatoria y antioxidante.

### SALUD DEL CORAZÓN

**Espino blanco:** mejora la circulación sanguínea.

**Olivo:** ayuda a controlar la tensión.

### SALUD DIGESTIVA

**Manzanilla:** ayuda en digestiones lentas y pesadas.

**Hinojo:** reduce los gases.

### CIRCULACIÓN

**Castaño de Indias:** eficaz en varices y hemorroides.

**Rusco:** reduce la sensación de piernas cansadas.



## DEFENSAS

Equinácea y Tomillo



## MENTE Y ENERGÍA

Ginkgo y Ginseng



## SALUD RESPIRATORIA

Eucalipto y Malvasisco



## SALUD DEL CORAZÓN

Espino blanco y Olivo



## DESCANSO Y RELAX

Valeriana y Lavanda



## SALUD DIGESTIVA

Manzanilla e Hinojo



## SALUD RENAL

Rompepiedras y Vara de oro



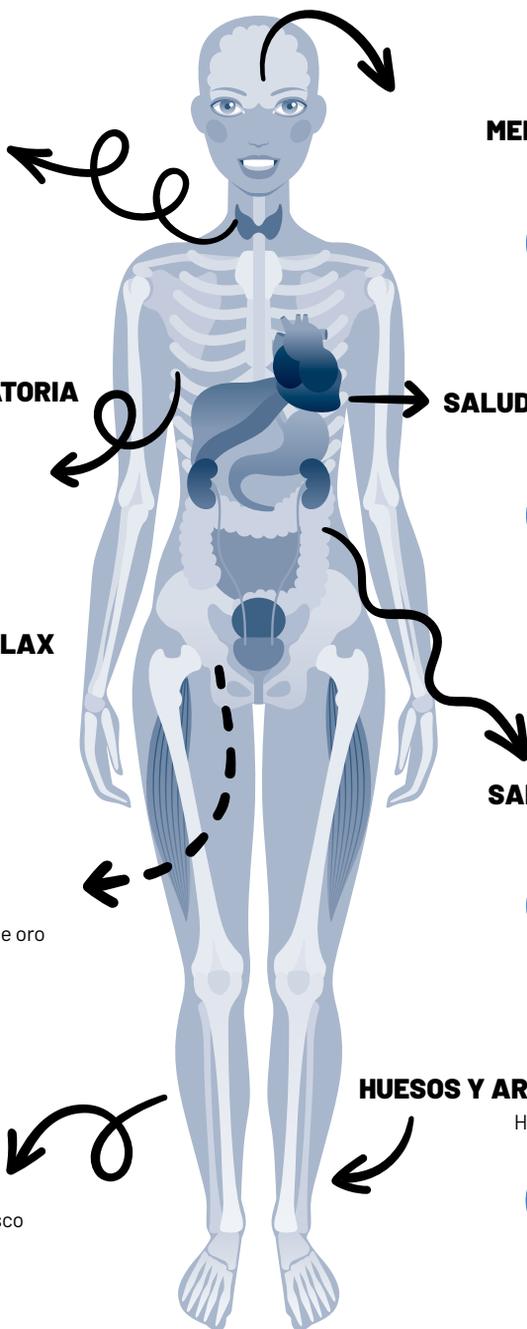
## HUESOS Y ARTICULACIONES

Harpagofito y Cúrcuma



## CIRCULACIÓN

Castaño de Indias y Rusco



# PLANTAS PARA CUIDAR DE TI

# ¿POR QUÉ ESTOY TAAAAAN CANSAD@?

## 7 CLAVES PARA CAMBIAR LA MARCHA

La fatiga, la debilidad y el cansancio extremo son indicadores de que algo está pasando en nuestro organismo. Ya sea física o mentalmente, hay varios factores que influyen en nuestros niveles de energía.

¿Te sientes identificado con alguna o varias de estas siete situaciones?

### 1. FATIGA LABORAL

Las largas jornadas de trabajo y la presión laboral pueden provocar **sensación de agotamiento**.

Encontrar momentos para desconectar con los compañeros, celebrar los pequeños éxitos y conseguir el equilibrio entre la vida personal y laboral, contribuyen a mantener la motivación y el bienestar.

Si buscas una ayuda natural para estas situaciones, el **ginseng** (*Panax ginseng* C.A. Meyer) aporta un plus de energía y mejora la concentración.



### 2. FALTA DE SUEÑO

El sueño es fundamental para recuperarnos del día a día y para el **buen funcionamiento del cuerpo y la mente**. Establecer horarios regulares, practicar técnicas de relajación y reducir el uso de dispositivos móviles antes de dormir, promueven un mayor rendimiento durante el día.

La **L-Teanina** es el principal aminoácido que se encuentra en el té (*Camelia sinensis* L.). Mejora la atención y el aprendizaje, y activa la inmunidad celular.

### 3. ACTIVIDAD FÍSICA

Tanto el **exceso como la falta de ejercicio** afectan a nuestros niveles de energía. El sobreesfuerzo puede llevarnos al agotamiento y el sedentarismo al "cansancio de no hacer nada". La actividad física regular, moderada y controlada es esencial para mantenernos saludables.

La **cafeína** es el nutraceutico más respaldado para aumentar el rendimiento. Disminuye los niveles percibidos del esfuerzo y mejora el rendimiento del ejercicio. Además, es un psicoestimulante que aumenta el estado de alerta y la sensación de bienestar.

con **fostprint**  
**TODO SOBRE RUEDAS**



## 4. CAMBIOS DE ESTACIÓN

El **trastorno afectivo estacional**, debido a la falta de horas de luz en los meses invernales, o la conocida **astenia primaveral** pueden provocar una sensación de debilidad generalizada que nos dificulta incluso realizar las tareas más sencillas. La alimentación y los nutrientes son claves en estas etapas.

La **vitamina D**, también llamada "la vitamina del sol", es principalmente conocida por su papel en el mantenimiento de los huesos y su refuerzo del sistema inmunitario.

Además, la **vitamina C** y el **zinc** fortalecen el sistema inmunitario y las **vitaminas del grupo B** son esenciales para la producción de energía y la función cerebral.

## 5. ABURRIMIENTO

No hacer nada o realizar tareas monótonas puede ser sinónimo de **desmotivación y pereza**.

Para combatirlo, busca nuevas experiencias y actividades creativas que supongan un reto y despierten de nuevo la mente. ¡Es el momento de empezar ese hobby olvidado!

La **serina** es uno de los 20 aminoácidos que forman las proteínas. Permite crear triptófano, que estimula la serotonina, la hormona de la felicidad, mejorando el estado de ánimo.



## 6. PROBLEMA DE SALUD

¿Fatiga? Debemos mantenernos atentos a las **señales que nos manda el organismo**. El cansancio extremo puede ser síntoma de deficiencias nutricionales, deshidratación, anemia o estar causado por estados de convalecencia, etc. Afrontar estos momentos con energía y optimismo nos ayudará en la recuperación. ¡Sin olvidarnos de darle al cuerpo los nutrientes que necesita!

El **selenio** y las **vitaminas B<sub>6</sub>**, **B<sub>12</sub>** y **D**, contribuyen al funcionamiento normal del sistema inmunitario.

El **hierro** es esencial para la producción de hemoglobina, que transporta oxígeno a todas las células del cuerpo.

## 7. DESAJUSTES ALIMENTICIOS

Comer lo primero que pillas y a deshoras o comer poco y mal, puede provocar un **déficit de nutrientes esenciales**, lo que deriva en cansancio y falta de energía. Recuerda que una alimentación equilibrada es la base de una buena salud. Por ejemplo, practicar el **batch cooking** facilita la organización e incluir todos los nutrientes.

La **jalea real**, además de estimular el apetito, regula los procesos digestivos y metabólicos, mejora la sensación de fatiga física y mental, refuerza el sistema inmunitario y presenta un efecto neuroprotector.



**cómpralo antes del 31 de octubre  
y participa en el SORTEO  
de 10 premios...¡sobre ruedas!**

**MUCHO MÁS  
QUE UNA JALEA**

## El guardián del organismo

# SISTEMA INMUNITARIO

El sistema inmunitario es la **barrera natural de nuestro cuerpo** dispuesta para hacer frente a cualquier agente externo que pretenda atacar al organismo. Si imaginamos nuestro cuerpo como un castillo medieval, el sistema inmunitario sería la defensa que nos protege frenando y atacando a virus y bacterias. De él forman parte las murallas del castillo y sus centinelas –inmunidad innata– y el ejército de caballeros y arqueros –inmunidad adquirida–.

### INMUNIDAD INNATA

- Es la protección **con la que nacemos**.
- Incluye **barreras** como la piel, las mucosas, las lágrimas o el ácido del estómago.
- Responde **inmediatamente**, su función es intentar destruir los patógenos en el primer momento que entran en el cuerpo, actúa en pocos minutos u horas.
- Es una **protección inespecífica**, ataca al patógeno sin tener en cuenta la especie y aunque no nos haya atacado previamente.



### INMUNIDAD ADQUIRIDA

- Es **fruto del aprendizaje**. A medida que el sistema inmunitario va atacando diferentes patógenos es capaz de reconocerlos y recordarlos para saber cómo frenarlos si vuelven a atacar.
- La forman, principalmente, los **linfocitos T y B** que son los encargados de reconocer los antígenos y de generar anticuerpos, respectivamente.
- Es una **respuesta más lenta**, buscando adaptarse al agente infeccioso concreto.
- Es **específica**, activa las células precisas que son capaces de frenar un patógeno determinado.



Mantener un sistema inmunitario fuerte implica llevar una vida saludable, con dieta equilibrada, descanso adecuado, ejercicio moderado y sin estrés.

Refuézalo con **soluciones naturales**: la equinácea, el propóleo, el tomillo, algunos hongos (maitake, shiitake y reishi), las vitaminas C y D y el zinc pueden ayudarte.

# COMPOSOR 08 **es ahora** **COMPOSOR 08**

*Nuevo por fuera, el de siempre por dentro*



Con equinácea,\*  
propóleo y tomillo.  
\*Contribuye a  
fortalecer el  
sistema inmunitario

# GINKGO

## 5 CURIOSIDADES

### 1. CONVIVIÓ CON LOS DINOSAURIOS

El ginkgo es el árbol más antiguo que existe. Gracias a los fósiles encontrados, sabemos que sus ancestros datan de hace más de 200 millones de años, del jurásico.

### 2. EN PELIGRO DE EXTINCIÓN

Originario de China, el ginkgo no fue descubierto por los europeos hasta el siglo XVII cuando, según se cree, un naturalista alemán viajó a Japón y se trajo algunos ejemplares. Es muy raro encontrarlo en estado silvestre, de hecho, hasta que en 1916 fue localizado en su hábitat, se pensaba que sólo era cultivado en los jardines chinos y japoneses. Aunque es muy habitual verlo en parques y ciudades, en su estado natural está en la Lista Roja de Especies Amenazadas que elabora la Unión Internacional para la Conservación de las Especies.

### 3. ¿POR QUÉ GINKGO?

Su nombre procede del chino yah-chiao que significa "pie de pato", por la forma de sus hojas. Este nombre se convirtió en japonés en ginkyo.

### 4. SÍMBOLO DE RESISTENCIA

Un árbol de ginkgo puede vivir hasta 1.000 años debido a su flexibilidad, su adaptabilidad y a la inexistencia de parásitos o enfermedades que lo ataquen. Su fortaleza es tal que sobrevivió a la bomba atómica de Hiroshima. A pesar de la destrucción que causó, sólo un año después y a pocos kilómetros de la explosión, un ginkgo brotó en las ruinas de un templo budista. Hoy, sus semillas se envían por el mundo como símbolo de paz y resistencia.

### 5. ACTIVA LA MENTE

El ginkgo es la planta medicinal china más consumida en Occidente. Sus principios activos mejoran la circulación sanguínea, tanto arterial como venosa, favorecen la dilatación de los vasos sanguíneos y permiten que la sangre llegue con más facilidad a los tejidos. Aumenta el flujo sanguíneo al cerebro por lo que mejora su actividad.



#### Nombre en latín

*Ginkgo Biloba* L.

#### Nombre común

Ginkgo

#### Otros nombres comunes

Árbol de los cuarenta escudos  
y nogal de Japón.

#### Familia

Ginkgoaceae



## ¿QUÉ ES?

La tos es un reflejo involuntario del organismo. Se trata de un mecanismo de defensa para despejar las vías respiratorias y expulsar secreciones, partículas extrañas o microorganismos.

## APRENDE A DIFERENCIAR LOS DISTINTOS TIPOS

### Según la existencia o no de expectoración

#### Tos seca o improductiva

- Se expulsa aire sin mucosidad
- Afecta a las vías respiratorias altas
- Es irritativa y suele ser causada por alergia, faringitis, asma, humo de tabaco...

#### Tos productiva

- Con expectoración de moco o flema
- Se produce en las vías respiratorias bajas
- Los resfriados y la gripe son las causas más comunes. También bronquitis, neumonía...

### Según su duración

- Tos **aguda** menos de 3 semanas
- Tos **subaguda** entre 3 y 8 semanas
- Tos **crónica** más de 8 semanas



### ¿Sabías que...?

También existe la tos psicógena o nerviosa. Es una tos crónica de origen nervioso o emocional, como reacción a ciertas situaciones de estrés o desequilibrio emocional.

## CONSEJOS PARA LA TOS



1. Bebe agua e infusiones



2. Evita fumar y el humo



3. Utiliza un humidificador



4. Eleva la cabeza



5. Protégete del frío



6. Ventila la habitación

## 5 SOLUCIONES NATURALES PARA LA TOS



**EUCALIPTO** (*Eucalyptus globulus*)  
Antiséptico respiratorio, expectorante, mucolítico y balsámico.



**PROPÓLEO** (*Propolis*)  
Antimicrobiano y analgésico.



**DROSERA** (*Drosera rotundifolia*)  
Antiespasmódica a nivel bronquial, expectorante y mucolítica.



**MENTA** (*Mentha piperita*)  
Expectorante y antitusiva.



**TOMILLO** (*Thymus vulgaris*)  
Antiespasmódico de la musculatura bronquial y broncodilatador.

¡Escanéame!

Conoce todos los productos para el aparato respiratorio





# NUTRICIÓN Y SALUD HORMONAL FEMENINA

## ¿CÓMO AFECTA LO QUE COMES?

Las mujeres, a lo largo de nuestra vida, pasamos por varias situaciones especiales que suponen cambios hormonales importantes. Desde la aparición de la menstruación, un embarazo y hasta la menopausia, las mujeres vivimos expuestas a una montaña rusa hormonal. Estos cambios pueden afectar a nuestra calidad de vida. La nutrición influirá, de forma decisiva, en mantener el equilibrio hormonal en cada etapa.

### ¿CUÁLES SON LOS DESEQUILIBRIOS MÁS COMUNES SEGÚN LA EDAD DE LA MUJER?

- **Síndrome de Ovario Poliquístico (SOP)** Afecta a un 8% de la población femenina en edad fértil y supone el 70% de las causas de infertilidad en la mujer. Suele aparecer temprano, en la **adolescencia**.
- **El Síndrome Premenstrual (SPM)** Es una alteración que cursa con más de doscientos síntomas descritos y se repite sistemáticamente los 7-15 días previos a la regla. Las mujeres que más lo sufren son las comprendidas **entre los 20 y los 30 años**.
- **Menopausia** No es un desequilibrio hormonal pero el climaterio, que es el tiempo previo a la aparición de la menopausia, se puede vivir como una verdadera alteración de la calidad de vida. El climaterio puede durar entre 2 y 8 años hasta que finalmente contamos con 12 meses de amenorrea sin otra causa aparente y confirmamos la menopausia que aparece **entre los 45 y los 55 años**.

La **nutrición** es un factor importante en la regulación del sistema endocrino y hormonal de la mujer.



Nerea Rivera. Departamento de dietética y nutrición de Soría Natural.

## ¿QUÉ CONSEJOS DE NUTRICIÓN PUEDEN AYUDAR A MEJORAR LA SALUD HORMONAL DE LA MUJER?

• El 40% de las mujeres afectadas por **SOP**, cuando reducen su peso, aumentan el ejercicio de fuerza y abandonan el hábito tabáquico recuperan su ovulación normal. La estrategia pasa por mejorar la sensibilidad a la insulina con una **dieta** rica en fibra y grasas saludables, pobre en azúcares simples y con un aporte suficiente de hierro, zinc, ácido fólico y vitaminas del grupo B.

Combinar una dieta adecuada con ejercicio de elevada intensidad mejora la resistencia a la insulina que es una de las principales causas del desarrollo de SOP.



• Alguno de los síntomas más frecuentes en el **SPM** son cansancio, irritabilidad, aumento del apetito, alteraciones intestinales (estreñimiento o diarrea), migrañas y calambres. Para el manejo de todos estos síntomas va a ser de gran ayuda diferenciar las dos etapas del ciclo menstrual. La **fase folicular** (del día 1 al 14), donde podemos permitirnos aumentar la cantidad de carbohidratos integrales, debemos evitar la cafeína y debemos incluir frutos secos, legumbres, verduras y frutas. Es un periodo donde tenemos más energía y podemos aumentar el ejercicio aeróbico y de resistencia. En la **fase lútea**, cuando comienzan los síntomas adversos, reduciremos los azúcares y carbohidratos, y aumentaremos las grasas. En especial los pescados azules ricos en omega 3. Si tenemos antojos podemos recurrir al chocolate negro y si sufrimos fatiga podemos tomar café o té. Además, esta es la fase donde podemos dedicar tiempos cortos al ejercicio de fuerza y elevada intensidad con un alto poder antiinflamatorio y reducir el ejercicio aeróbico para no cansarnos en exceso.

Se puede valorar tomar algún suplemento de magnesio, especialmente si hay calambres o estreñimiento.



• Los síntomas relacionados directamente con la **menopausia** -la caída drástica de los estrógenos- son los sofocos, la sequedad vaginal, la pérdida de masa ósea y la disminución de HDL (lipoproteína de alta densidad en la sangre con un alto poder cardioprotector).

Estos síntomas pueden derivar en otros tanto o más desagradables: insomnio debido a los sofocos nocturnos, irritabilidad, pérdida de interés sexual y depresión, dolor articular, cansancio y aumento de peso.

Para combatir todos estos síntomas recomendamos no fumar, beber suficiente agua fresca, evitar café, alcohol y comidas picantes.

La **fitoterapia** ha demostrado mejorar varios de estos síntomas. La *Cimicifuga racemosa* (black cohosh) y el sauzgatillo pueden ser una alternativa no farmacológica para el alivio de los síntomas vasomotores de la menopausia.

Además, otros gestos que nos ayudan son las técnicas de relajación, hacer ejercicio y exponernos moderadamente al sol. Un ejercicio como bailar, además de mejorar el estado de ánimo, favorece el equilibrio, lo que previene el riesgo de caída y, por tanto, las fracturas en personas con osteoporosis.

A partir de los 65 años es interesante suplementar con calcio y vitamina D para conseguir unos niveles óptimos. Alimentos ricos en calcio son los lácteos, las bebidas vegetales fortificadas en calcio, el tofu, las almendras, las espinacas, las sardinas y el salmón.



# LOS IMPRESCINDIBLES

para mantener un peso saludable

Nerea Rivera. Departamento de dietética y nutrición de Soria Natural.

El comienzo de un curso o año nuevo, las vacaciones, la fecha de una celebración importante, recibir un diagnóstico que compromete nuestra calidad de vida... Hay muchas razones por las que uno contempla "ponerse a dieta".

Pero la evidencia nos dice que para mantener un peso saludable no es tan necesario poner el foco en lo que NO debemos comer, como en lo que SÍ debe incluir nuestra alimentación.

Así pues, hemos querido hacer un listado de **IMPRESINDIBLES** para incluir en tu día a día. Esos gestos y alimentos desplazarán a otros más nocivos. Para mantener la constancia a la hora de implementar buenos hábitos, **es más fácil SUMAR que RESTAR.**

## 1. COME LAS CALORÍAS SUFICIENTES

Siempre estamos preocupados por las calorías de más, pues sabemos que nos harán engordar, pero uno de los grandes errores de las dietas es comer de menos. Te sentirás cansado, ansioso y, a largo plazo, el metabolismo se adaptará dificultando cada vez más el mantenimiento del peso óptimo. Así que ajusta las calorías a tu gasto energético. Si no sabes por donde empezar, hay aplicaciones para el móvil en las que puedes registrar lo que consumes e ingeres cada día.



## 2. QUE NO FALTE FIBRA

Comer frutas y verduras a diario, y legumbres varias veces a la semana, es fundamental para obtener la cantidad de fibra suficiente para mantenerte saciado, ir bien al baño y mantener la salud intestinal.

## 3. INCLUYE PROTEÍNAS EN TODAS TUS COMIDAS

Huevos, pescados, carnes, proteínas de origen vegetal de alta calidad como la avena y la soja... No sólo en comida y cena. También en los desayunos y tentempiés debes incluir alimentos ricos en proteínas. Te ayudarán a preservar la masa muscular que es esencial para el mantenimiento del peso corporal.



#### 4. BEBE AGUA

No porque haya que tomar los dos litros al día, sino porque elegir agua como tu bebida "de cabecera" cuando sales a comer o cenar o entre horas, evitará que ingieras otras bebidas gaseosas, azucaradas o alcohólicas, mucho peores para la salud y el mantenimiento del peso corporal.

#### 5. TU MENÚ

Cada día incluye en tu menú: pescado azul, frutos secos, semillas, legumbres o vegetales crudos y ensaladas. Si cada día consumimos uno o varios de estos alimentos, nos aseguramos tomar suficiente omega-3, vitaminas y antioxidantes que suelen ser deficientes en nuestra alimentación.

#### 6. EJERCICIO

A veces creemos que por ir tres veces a la semana al gimnasio hemos cumplido. Sin embargo, caminar 10.000 pasos/día y mantener una vida activa alejada del "sofá y Netflix" puede ser mucho más interesante que ir a clase de pilates tres horas por semana.



EN SORIA NATURAL TAMBIÉN TENEMOS NUESTROS "IMPRESCINDIBLES" para ayudarte con tu plan de choque y conseguir un peso y composición corporal saludables

## NUTRICIÓN Y DIETA

## SUPLEMENTOS NATURALES PARA EL CONTROL DE PESO



# TENGO ACIDEZ ¿qué hago?

El **ardor de estómago**, la **acidez estomacal** o **pirosis** es una sensación desagradable de quemazón detrás del esternón o en la parte superior del abdomen que, en algunos casos, puede llegar a extenderse a la garganta.

No suele ser una dolencia grave y la mayoría de las personas la experimentan solo alguna vez en su vida, especialmente las personas más mayores y las embarazadas. Sin embargo, cuando ocurre de manera frecuente, hablamos de la **enfermedad por reflujo gastroesofágico** y puede dividirse en tres estadios atendiendo a la frecuencia de los síntomas:

## ESTADIO I:

Tres o menos episodios a la semana.

## ESTADIO II:

Más de tres episodios a la semana.

## ESTADIO III:

Síntomas diarios.



## LOS SÍNTOMAS MÁS COMUNES

- Sensación de ardor en el pecho o la garganta.
- Regurgitaciones y sabor amargo o agrio en la boca.
- Dificultad para tragar, en los casos más graves.
- Estos síntomas suelen empeorar al acostarse o inclinarse.

## ¿POR QUÉ SE PRODUCE LA ACIDEZ ESTOMACAL?

El estómago produce ácido para ayudar a digerir los alimentos. Cuando la válvula que separa el estómago del esófago no se cierra correctamente, este ácido puede regresar hacia el esófago, el tubo que lleva la comida desde la boca hasta el estómago, causando la acidez.

Algunos factores que influyen directamente en la aparición de la acidez estomacal son:

- Las comidas copiosas, demasiado frías o excesivamente calientes y ciertos alimentos.
- Hábitos como fumar o acostarse justo después de comer.
- La obesidad, el sobrepeso, el embarazo o algunos medicamentos.
- El estrés excesivo.



## CONSEJOS PARA REDUCIR EL REFLUJO

- Reduce las raciones y come despacio.
- Cocina al horno, hervido, al vapor, a la plancha, en papillote...
- Duerme con la cabeza un poco incorporada y dos horas después de haber cenado para que los alimentos se digieran.
- Las infusiones de manzanilla y de regaliz ayudan a calmar el ardor y la acidez.
- Evita la presión sobre el estómago utilizando ropa holgada y manteniendo un peso saludable.

**X**

**PROVOCAN ACIDEZ**

 Especias picantes (curry, chile...)	 Chocolate
 Fritos	 Ajo
 Tomate	 Cítricos
 Cebolla	 Café, alcohol y bebidas con gas

**✓**

**NEUTRALIZAN LA ACIDEZ**

 Avena	 Patata
 Yogur	 Almendras y nueces
 Plátano	 Manzana



## LOS ALIMENTOS Y LA ACIDEZ

**SoriaNatural**<sup>®</sup>  
EFICACIA Y CALIDAD



# ACABA CON LA ACIDEZ

## NORMACID

con calcio, magnesio y patata liofilizada

**SIN ALUMINIO**



# ASHWAGANDHA

## una planta adaptógena



### Nombre en latín

*Withania somnifera* L. Dunal

### Nombre común

Ashwagandha

### Otros nombres comunes

Ginseng Indio, Witania, Oroval o Bufera somnifera.

### Familia

Solanaceae

### Origen

India

### Parte utilizada de la planta

Principalmente la raíz. Sus hojas y bayas también son valoradas.

La ashwagandha es una planta valorada desde hace miles de años por la medicina tradicional india o Ayurveda. Su traducción literal es “aroma de caballo”, que hace referencia a su fuerte olor y a la fuerza y vitalidad que la ashwagandha aporta, comparable con la de este animal. Los withanólidos, los alcaloides y las lactonas, son los principales compuestos activos que le confieren a la ashwagandha sus propiedades terapéuticas.

Especialmente utilizada como adaptógeno por su capacidad para ayudar a adaptarnos física y mentalmente a diferentes situaciones de estrés, sus beneficios sobre la salud han sido comprobados en diferentes estudios y son cada vez más conocidos.

### **ESTRÉS Y ANSIEDAD**

Ayuda a reducir los niveles de cortisol, la hormona del estrés. Además, tiene efecto calmante sobre el sistema nervioso central, ejerciendo un efecto de recuperación del equilibrio físico y mental.

### **SUEÑO**

El extracto de raíz de ashwagandha mejora la calidad del sueño y reduce el tiempo necesario para conciliarlo, mejorando el estado mental y la calidad de vida.

### **FUNCIÓN COGNITIVA**

Sus propiedades antioxidantes protegen a las células neuronales del daño causado por los radicales libres, ayuda a mejorar la memoria y concentración y, como adaptógeno, reduce la fatiga mental.

### **ENERGÍA Y VITALIDAD**

Contribuye a incrementar los niveles de energía y a reducir la fatiga, mejorando la vitalidad, el rendimiento físico y la sensación de bienestar general.

### **OTROS**

Diferentes estudios también le atribuyen a la ashwagandha propiedades sobre la salud cardiovascular, la fertilidad masculina, la diabetes, la artritis o el alivio del dolor.

**SoriaNatural**<sup>®</sup>  
EFICACIA Y CALIDAD



# DETOXIFÍCATE Y CUIDA TU SALUD HEPÁTICA



15 viales

**CON RÁBANO NEGRO,  
ALCACHOFA, CARDO  
MARIANO Y DESMIDIUM**



**DETOX Y  
SALUD HEPÁTICA\***  
DETOX LIVER HEALTHY\*  
DETOX SALUD HEPÁTICA\*

# 3 POSTRES VEGANOS

¿Pensabas que los veganos tienen la fruta como la única opción para el postre? Error. El repertorio de repostería y platos dulces sin huevo y sin leche está cargado de opciones. Prepárate para chuparte los dedos con estas propuestas.

## MILHOJAS DE FILO CON CREMA DE LIMÓN Y FRAMBUESAS

### ELABORACIÓN

Para la crema, en un cazo pon la bebida de avena, el zumo de limón, azúcar o Edulcosor, la maicena, la cúrcuma y la ralladura de lima.

Mezcla bien con una varilla hasta que la maicena esté diluida. Cocina a fuego medio hasta que hierva, sin dejar de mover. Retira y añade el aceite de coco.

Mezcla, tapa con film e introduce en la nevera hasta que esté fría.

Mientras, pinta unas hojas de filo con aceite de girasol y espolvorea con azúcar glass. Haz montones de tres láminas, una encima de otra, y corta en rectángulos de unos 10x15 cm. Mételos al horno, precalentado a 200°C, durante 5 minutos o hasta que estén dorados.

Para montar el milhojas coloca la primera capa de filo y sobre ella añade puntos de crema por toda la superficie. Coloca otra capa y de nuevo crema.

Termina con otra capa y coloca encima las frambuesas y azúcar glass. Sirve con coulis de frambuesa.

### INGREDIENTES

- Pasta filo
- Frambuesas
- Azúcar glass
- Aceite de girasol

#### Crema de limón:

- 200 g de zumo de limón
- 300 mL de **Bebida Ecológica de Avena**
- 100 g de azúcar de caña u 8 mL de **Edulcosor**
- 70 g de maicena
- Ralladura de una lima
- 1 cuchara sopera de aceite de coco
- 1 cucharadita de cúrcuma



### LISTA DE LA COMPRA

No olvides añadir a tu cesta los productos de **Soria Natural**



- Bebidas vegetales
- Tofu natural
- Galletas de avena
- Panela
- Edulcosor
- Steviat

# TARTA DE LIMÓN CON TOFU

## INGREDIENTES

- 300 g de Tofu Natural
- 1/2 taza de zumo de limón
- Ralladura de 1 limón
- Steviat
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 50 ml de Bebida Ecológica de Soja
- Galletas Ecológicas de Avena
- Aceite de coco



## ELABORACIÓN

Primero, prepara la base de la tarta. Para eso, tritura las galletas y mézclalas con aceite de coco derretido hasta formar una masa. Coloca la mezcla sobre un molde para tartas y presiona para crear una base. Corta el tofu en dados e introdúcelo en el vaso batidor junto con el zumo de limón, la ralladura, la vainilla, la bebida vegetal y edulcorante al gusto. Mezcla hasta que consigas una crema suave. Vierte la mezcla sobre la base y refrigéralo durante al menos tres horas.

Puedes decorar con unas hojitas de hierbabuena antes de servir.

# FLAN DE VAINILLA CON BEBIDA DE ARROZ



## ELABORACIÓN

Para el caramelo introduce los ingredientes en un cazo y ponlo a fuego medio hasta que esté caramelizado, con cuidado porque se quema rápidamente. Antes de que se enfríe repártelo en las flaneras.

En una olla pon los ingredientes para el flan excepto el extracto de vainilla, mezcla bien con ayuda de una varilla y pon a cocer a fuego medio sin dejar de mover. Añade el extracto de vainilla, mezcla bien, deja que dé un hervor y retira del fuego. Deja enfriar un minuto e introduce en los moldes.

Llévalo a la nevera y deja enfriar. Para desmoldar, pasa una puntilla por el borde de la flanera y, si es necesario, atempera ligeramente la base de las flaneras introduciéndolas en agua templada. Vuelca sobre el plato y ¡a disfrutar!

## INGREDIENTES

### Caramelo:

- 100 g de Panela
- Zumo de medio limón
- 3 cucharadas de agua

### Flan:

- 400 g de Bebida de Arroz
- 175 g de crema de coco
- 25 g de panela

- 50 g de sirope de agave
- 25 g de maicena
- 2,5 g de agar o 1 cucharadita de café
- 2 cucharaditas de extracto de vainilla

¿Quieres más recetas?

Síguenos en @SoriaNaturalTVCocinasana



# EL SABOR DE CASA

## CALDO VEGETAL

Es uno de los pilares de la cocina casera. El caldo de verduras es un básico imprescindible para cualquier cocinero. Una receta sencilla, de la que puedes preparar múltiples variedades en función de las verduras que más te atraigan y que no puede faltar cuando bajan las temperaturas... **¿a quién no le apetece un caldo calentito?**

### BENEFICIOS DE UN BUEN CALDO

#### • HIDRATANTE

El agua es la base de la receta así que te ayuda a mantenerte hidratado.

#### • NUTRITIVO

Una buena receta te aporta vitaminas, minerales y proteínas.

#### • SABROSO

Un caldo elaborado a fuego lento es un concentrado del sabor y aroma de sus ingredientes.

#### • RECONFORTANTE

Cuando estamos resfriados no hay nada más reconstituyente que un caldito.

#### • VERSÁTIL

Por si sólo es estupendo para una cena, pero también es un fondo imprescindible en guisos, risottos, cremas...



### ¡TE LO PONEMOS FÁCIL!



Si lo prefieres, prepara un delicioso caldo con nuestras pastillas. Disuelve un cubito en medio litro de agua hirviendo y ¡listo!

- Con ingredientes ecológicos
- Sin glutamato
- Sin aceite de palma
- Con aceite de oliva
- Sin gluten
- Sin alérgenos
- Sin aromas ni colorantes
- Sin azúcares añadidos
- Vegano



SoriaNatural®  
EFICACIA Y CALIDAD

# Bebidas Vegetales

Bio



**LA ACHICORIA FAVORECE LA SALUD DE HUESOS Y ARTICULACIONES.**  
EL EFECTO BENEFICIOSO SE OBTIENE CON UN APOORTE DE 200 ML  
DE ESTA BEBIDA AL DÍA (90 MG DE ACHICORIA/DÍA).

# sellos en el etiquetado

## GARANTÍA DE CALIDAD

### AGRICULTURA ECOLÓGICA

BIO, orgánico, ecológico... son calificativos que acompañan a muchos productos naturales pero, ¿qué diferencias hay entre ellos? Ninguna. En realidad, son sinónimos. Según la legislación europea no son nada más que diferentes maneras de denominar productos que han sido cultivados, producidos y comercializados siguiendo las directrices de la agricultura ecológica. Si queremos saber si un producto fabricado en la Unión Europea lo es, deberemos buscar la EuroHoja.

Este sello garantiza, entre otras cosas, que:

- Las materias primas empleadas en la fabricación se han obtenido empleando prácticas agrícolas sostenibles, buscando el mínimo impacto medioambiental y el mantenimiento de la biodiversidad.
- No se utilizan productos fitosanitarios (pesticidas, abonos y herbicidas) y está restringiendo el uso de determinados aditivos.



ES-ECO-033-CL  
Agricultura UE/no UE

### POR SU COMPOSICIÓN

#### ESPIGA BARRADA

Como ocurre con cualquier otro alérgeno, la presencia de gluten en un alimento o suplemento, debe hacerse constar junto a los ingredientes. Además de esto, para ayudar a las personas celíacas que son las que deben evitar su ingesta, existe un sello reconocido internacionalmente y regulado por la Sociedad de Asociaciones de Celíacos de Europa (AOECS), la Espiga Barrada/ELS. Entre los requisitos que hay que cumplir para obtener esta certificación está la realización de controles analíticos rigurosos en laboratorios acreditados y el cumplimiento de un exhaustivo plan de homologación de proveedores de materias primas.



#### V-LABEL

La Unión Vegetariana Europea otorga los sellos V-Label, controlados en nuestro país por la Unión Vegetariana Española. Son el símbolo más reconocido internacionalmente para el etiquetado de productos y servicios veganos y vegetarianos. Para los consumidores, es una referencia sencilla y fiable. Esta certificación se divide en dos categorías:



**Vegan:** los alimentos y complementos alimenticios se consideran veganos cuando no son productos de origen animal y en ninguna etapa de su producción y elaboración se han utilizado ingredientes (incluidos aditivos, portadores, aromas y enzimas) o coadyuvantes que sean de origen animal.



**Vegetarian:** son productos que cumplen los requisitos de la categoría vegana con la diferencia de que en su producción y elaboración pueden haber sido añadidos o usados componentes o derivados de leche, calostros, huevos, miel, cera de abejas, propóleo o grasa de lana, incluida la lanolina derivada de la lana de ovejas vivas.

El etiquetado de cualquier producto que consumimos está repleto de logotipos. Ya sea un complemento alimenticio, un alimento... incluye sellos muy variados. En ocasiones son simples reclamos que intentan llamar la atención del consumidor, pero hay otros que tienen detrás el aval de una entidad independiente y suponen el cumplimiento de una serie de requisitos y la supervisión en auditorías y controles que garantizan su veracidad. **¿Sabes reconocerlos?**



## POR SU VALOR NUTRICIONAL

La normativa europea permite complementar el etiquetado obligatorio de los alimentos con lo que se denomina un FOPL (siglas en inglés de Front-of-pack labelling), un sello que ayuda a comprender mejor la información nutricional obligatoria. En este sentido, uno de los logos más extendidos es Nutri-Score. Se trata de un gráfico que clasifica los alimentos en cinco categorías, en función de su calidad nutricional, entre el verde oscuro (A) y el rojo (E).

## DE CARÁCTER RELIGIOSO



### SELLO KOSHER

La palabra hebrea "kosher" se puede traducir como "apto, adecuado o conveniente". Los productos kosher están elaborados de acuerdo a las normas de la comunidad judía que regula tanto los ingredientes permitidos como los modos de transformación.



### SELLO HALAL

Para la comunidad musulmana, Halal significa "permitido, autorizado, saludable, ético o no abusivo". Este sello certifica, por tanto, que son productos elaborados de acuerdo con la ley islámica.

## LOS SELLOS QUE NO SE VEN

En ocasiones, detrás del proceso de producción de alimentos, complementos alimenticios, medicamentos o cosméticos, hay certificaciones que, por razones normativas, no quedan reflejadas en el etiquetado de los productos, pero que son garantía de máxima calidad. Entre ellas destacan:

### ISO 9001

Gestiona la calidad de los procesos empresariales centrada en la satisfacción del cliente.

### ISO 14001

Vinculada al compromiso medioambiental de la empresa.

### IFS Food

Garantiza la calidad y seguridad de los procesos de transformación y envasado de alimentos.

### GMP

Propia de un laboratorio farmacéutico, asegura el cumplimiento de las normas de correcta fabricación de medicamentos.



## ESTAMOS CERTIFICADOS



ES-327

# I+D+i nuevos proyectos



La investigación es la base para avanzar en el conocimiento científico, por eso, el Centro de Investigación, Desarrollo e Innovación de Soria Natural no deja de abrir nuevas líneas, en colaboración con diferentes entidades, que permitan progresar en la búsqueda de nuevas soluciones terapéuticas y en la mejora de los procesos productivos.

## ÚLTIMOS PROYECTOS INICIADOS

**1.** Soria Natural ha presentado recientemente al **Centro para el Desarrollo Tecnológico y la Innovación** del Ministerio de Ciencia, Innovación y Universidades la propuesta *NEWYOUNG: Estrategias para la prevención del cáncer de mama*. Dicho proyecto tendrá una duración de cuatro años y contará con la participación de Tecnalia (Centro de Investigación y Desarrollo Tecnológico) y diferentes empresas. El proyecto NEWYOUNG tendrá como objetivo principal investigar y desarrollar estrategias para la prevención del cáncer de mama que permitan la detección y la modulación de los procesos fisiológicos dirigidos a prevenir el desarrollo de esta enfermedad.

**2.** Desde hace más de un año, Soria Natural colabora con el **Centro Superior de Investigaciones Científicas (CSIC)** en un proyecto sobre la *Valorización de residuos de la producción de bebida de avena*. Dicho proyecto, que se está llevando a cabo en el Instituto de Ciencia y Tecnología de Alimentos y Nutrición (ICTAN-CSIC), plantea la valorización del "oat pulp", mediante distintas tecnologías (procesos fermentativos, hidrólisis enzimática, extrusión) y su combinación, para desarrollar nuevos conceptos de alimentos y prototipos dirigidos a la promoción de la salud intestinal en individuos celíacos (validada preclínica y clínicamente). El proyecto, alineado con la economía circular, busca dar valor a un residuo que Soria Natural genera en el proceso de producción de su gama de bebidas vegetales.

**3.** Con el centro **ICCRAM de la Universidad de Burgos**, Soria Natural desarrolla dos proyectos:

- El proyecto DESforPROT, financiado por la Comisión Europea, persigue encontrar mecanismos para solubilizar proteínas vegetales valiosas presentes en residuos de ciertos productos que comercializa Soria Natural. Esas proteínas actualmente no pueden ser aprovechadas, por ello se utilizarán disolventes ultra eutécticos (DES, Deep Eutectic Solvents) y, mediante técnicas de modelización computacional, inteligencia artificial y estudios experimentales, se comprobarán las propiedades de los disolventes tanto desde el punto de vista de la eficacia como de la seguridad, toxicidad y sostenibilidad. La parte computacional será desarrollada, además de con los recursos computacionales propios de ICCRAM, en el superordenador Caléndula del Centro de Supercomputación de Castilla y León, SACyLE.
- El proyecto NADESforNATURE, financiado por la Junta de Castilla y León, es una propuesta de uso de productos y subproductos vegetales como fuente de moléculas bioactivas, una alternativa segura y sostenible para la nutrición y la farmacología. El objetivo es identificar, extraer y formular compuestos bioactivos seguros y sostenibles obtenidos a partir de fuentes vegetales y de subproductos agrícolas.

# ¿TE HA GUSTADO NUESTRA REVISTA?

¡NO TE PIERDAS NADA!



SUSCRÍBETE  
A NUESTRA  
NEWSLETTER

[sorianatural.es/newsletter](http://sorianatural.es/newsletter)

## Y PARTICIPA EN EL SORTEO

DE UN LOTE DE PRODUCTOS  
DE SORIA NATURAL CADA MES

## ¡COMPARTIMOS CONTIGO TODAS NUESTRAS NOVEDADES!

- Recetas saludables
- Consejos de salud
- Promociones
- Conoce las plantas

# Con Inteligencia Artificial, el trabajo de tu empresa más fácil y productivo

Te traemos Microsoft Copilot.

Tu asistente de inteligencia artificial integrado en tus aplicaciones de Microsoft 365.

[vodafone.es/copilot-m365](https://vodafone.es/copilot-m365)



**vodafone**  
business